



## ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

### TITLE

DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR PEMAIN SEPAKBOLA DAN BOLA VOLI HIMADIRGA UNSYIAH

### ABSTRACT

#### ABSTRAK

Musthafa, Munawir 2019. "Daya Tahan Cardiovascular Pemain Sepakbola dan Bola Voli Himadirga Unsyiah". Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Syiah Kuala.

Pembimbing:

(1) Drs. Alfian Rinaldy, M. Pd (2) Dr. Miskalena, M. Kes

Kata Kunci: Daya Tahan Cardiovascular, Pemain Sepakbola, Bola Voli, Himadirga Unsyiah

Daya tahan cardiovascular salah satu unsur yang sangat dibutuhkan oleh pemain sepakbola dan bola voli. Saat ini daya tahan cardiovascular di kalangan pemain sepakbola dan bola voli masih minim yang ditandai dengan kelelahan yang dialami saat permainan belum berakhir.

Permasalahan yang kaji ialah bagaimana tingkat daya tahan cardiovascular pemain sepakbola dan daya tahan cardiovascular pemain bola voli. Maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui daya tahan cardiovascular pemain sepakbola dan daya tahan cardiovascular pemain bola voli.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian deskriptif. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 pemain sepakbola dan 20 orang pemain bola voli Himadirga Unsyiah yang diambil dengan total sampling. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes daya tahan cardiovascular tes lari 15 menit (Balke test).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari sampel 20 (100%) orang pemain sepakbola terdapat 3 (15%) orang kategori sedang, 5 (25%) orang dalam kategori kurang dan 12 (60%) orang sampel yang tergolong kategori kurang sekali. Dari 20 (100%) orang pemain bola voli terdapat 1 (5%) orang kategori sedang, 5 (25%) orang dalam kategori kurang dan 14 (70%) orang sampel yang tergolong kategori kurang sekali.

Kesimpulan kajian ini ialah rata-rata tingkat daya tahan cardiovascular pemain sepakbola Himadirga Unsyiah sebesar 41,71 berada pada kategori kurang sekali. Daya tahan cardiovascular pemain bola voli rata-rata sebesar 37,53 berada pada kategori kurang sekali.